



**Sorcière de la vision
d'ensemble**

Witch of the bigger picture

Alice nous invite à essayer d'avoir vision d'ensemble sur la situation qui nous questionne, afin de se détacher des détails et porter son attention sur les éléments importants. Prendre le temps d'avoir cette vision élargie permet d'avoir une meilleure compréhension d'une situation en prenant en compte des éléments que nous ne regardions peut-être pas assez voire pas du tout. Cette vision globale peut amener à mettre plus facilement les choses à distance et apaiser des émotions.

Alice invites us to try to gain an overview of the situation that is concerning us, in order to detach from the details and focus our attention on the important elements. Taking the time to acquire this expanded view allows for a better understanding of a situation by taking into account elements that we may not have been looking at enough, or perhaps not at all. This global vision can lead to more easily putting things at a distance and soothing emotions.

Comment faire / Tips

Nous pouvons schématiser la situation problématique, la dessiner, en essayant d'y faire entrer les éléments importants qui la constituent : qui est impliqué ? quelles sont les relations entre ces personnes ? Ces personnes vivent-elles des choses particulières ? Et moi dans cette situation ?

- Lorsque nous venons d'achever une réalisation, nous pouvons nous demander « Est-ce que ce que j'ai fait est suffisant ? pas parfait mais suffisant dans l'ensemble. »
- En lien avec Ella : regarder une situation dans sa globalité pour définir ensuite les étapes pour la réalisation d'un objectif.

We can diagram the problematic situation, draw it, trying to include the important elements that constitute it: Who is involved? What are the relationships between these people? Are these people experiencing particular things? And what about me in this situation?

- *When we have just completed an achievement, we can ask ourselves: 'Is what I have done sufficient? Not perfect, but sufficient overall.'*

- In connection with Ella: look at a situation in its globality (as a whole) to then define the steps for achieving an objective.

Pour approfondir / To learn more

À VENIR
SOON